

Curry-Rinder-Filet-Pfanne

Für 2 Portionen

100 g Tiroler Speck	1 Blumenkohl	1 Rinderfilet
2 Lauchzwiebeln	100 ml Olivenöl	50 g Currypulver
50 g Butter	Salz, Pfeffer	

Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. Das Rinderfilet in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne beidseitig anbraten. Den Blumenkohl schneiden und in eine weitere Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebel und Speck fein schneiden und hinzugeben. Currypulver darauf verteilen und ein kleines Stück Butter dazugeben. Das Ganze auf Tellern anrichten und das Rinderfilet darauf verteilen.

Steffen Henssler am 06. März 2013